Rok IV. Nr. 11.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ“ we LWOWIE

WYCHODZI WE LWOWIE W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA. ADMINISTRACYJA WE LWOWIE L. 10. ULICA OSSOLIŃSKICH.
Prenumerować także można w Zakładzie Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ l. 7 ul. Kurkowa i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

LISTOPAD 1884

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rossyji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Gimnastyka dla dziewcząt

przez

Dra Tadeusza Żulińskiego.

Nauka gimnastyki dla dziewcząt w szkołach wydziałowych, wedle ostatniej uchwały naszego sejmu, przestanie być obowiązkową, bo tylko dla szkół wydziałowych męzkich, zaliczono nauczanie jej do przedmiotów obowiązkowych.

Ponieważ uchwała ta nowa sejmu naszego, o szkołach ludowych i wydziałowych, powstała teraz jak wiadomo, z rozszerzonego nieco jego prawodawczego zakresu w tym względzie, przeto poczytujemy sobie za obowiązek, zwrócić tu uwagę prześwietnej naszej Reprezentacyi, że uchwałą tą w sprawie gimnastyki dla dziewcząt, zrobiła się im krzywda ze względów higienicznych, a mianowicie fizycznego ich wychowania. A to nawet wbrew najlepszym w tej mierze poleceń i innych jego w tej mierze uchwał.

I tak: w art. IX. ostatniej uchwały sejmowej czytamy: „Że w szkołach wydziałowych dla dziewcząt, nauka stosować się będzie do właściwych tej płci potrzeb, usposobień i przyszłego jej stanowiska w rodzinie, uwzględniając przedewszystkiem potrzebę rozleglejszego wykształcenia ogólnego, a nic spuszczając z oka praktycznych także potrzeb. Miejsce technologi i gospodarstwa wiejskiego, zajmie w nich nauka gospodarstwa domowego i robót kobiecych. Gimnastyka nie będzie przedmiotem obowiązkowym. Natomiast higiena będzie wykładana w sposób ile możności wyczerpujący“.

Otóż jeżeli uchwała ta sejmu, ze wszech miar słuszna i sprawiedliwa, „że ponieważ nauka w szkołach żeńskich stosować się winna przedewszystkiem do właściwych tej płci potrzeb, usposobień i przyszłego jej stanowiska w rodzinie“ i dla tego poleca stanowczo, „aby higiena t. j. nauka zdrowia wykładaną w nich była o ile możności wyczerpująco“, to żądanie a raczej uchwała „że gimnastyka nie będzie w nich przedmiotem obowiązkowym“, jest temu wręcz przeciwną. Bo przecie nauka gimnastyki po szkołach, ma przedewszystkiem i głównie cel higieniczny, kształcenia sił fizycznych młodzieży i utrzymywanie w czerstwości ich ciała; pomijając już nawet inne jej pedagogiczne strony, jak wyrabianie zręczności, zwinności, zgrabności, odwagi, śmiałości, wytrzymałości i kształtności ciała.

Siły, zdrowie i przymioty te, są przecie zawsze każdemu bez wyjątku człowiekowi potrzebne w życiu.

Na naukę i na praktykę więc gimnastyczną, trzeba się koniecznie dziś z innego nieco zapatrywać stanowiska, jak to dotychczas się działo, że ona wyrabiając siły i zręczność, dobra jest tylko dla chłopców, jako przyszłych strażaków, majtków, żołnierzy i t. p., ale zupełnie nie potrzebną jest i zbyteczną dla dziewcząt.

Godząc się bowiem jak najzupełniej z powyższem żądaniem uchwały sejmowej, by w wychowywaniu kobiet, „uwzględniano zawsze i przedewszystkiem właściwe potrzeby ich płci, usposobień i przyszłe tychże stanowisko w rodzinie“, chcemy i pragniemy właśnie czerstwości i sił fizycznych, ze względu głównie na ich przyszłe stanowisko w społeczeństwie, w rodzinie. Nie chcemy ich kształcić na atletów i robić z nich

siłaczy, ale pragniemy mieć czerstwe i zdrowe na przyszłość kobiety.

Dzisiejsze życie szkolne, mało ruchliwe i w ogóle obecny kierunek wychowywania młodzieży naszej, charakteryzujący się przeważnie przeciążaniem jej umysłu, a zaniedbywaniem systematycznem rozwoju sił ciała, wpływa zawsze źle i fatalnie na zdrowie, i fizyczny jej rozwój. Doświadczenie przynajmniej i statystyka, najlepiej tego dowodzą. Gimnastyka przeto dla dziewcząt w szkołach, nie powinna być nigdy ani pomijaną, ani lekceważoną, ani też dowolności ich, t. j. niedoświadczeniu młodzieńczemu pozostawianą, ale przeciwnie, nauczaną i praktykowaną być ma obowiązkowo i wszędzie, raz jako przeciwwaga na przeciążenia naukowe, a drugi raz, jako dzielny środek kształcący i rozwijający w szkole siły fizyczne młodzieży.

Kobiety właśnie ze względu na swoje przyszłe przeznaczenie, potrzebują koniecznie sił i zdrowia, jako matki przyszłego pokolenia, jako wychowawczynie i kierowniczki, przyszłych obywateli kraju.

Zacna dusza i umysł światły, w wątłem ciele niewiele i niedługo działać, walczyć i służyć może i jest zdolna z pożytkiem dla siebie i kraju.

A nieulega przecie żadnej wątpliwości, że wątłość i delikatność, dzisiejszego naszego młodego pokolenia, zależy przeważnie od wątłości i słabowitości rodziców.

Dziewczęta też już w szkołach, „ze względu na swe przyszłe stanowisko w rodzinie“, „niespuszczając z oka praktycznych swych potrzeb“, jak chce uchwała sejmowa, ćwiczyć się koniecznie powinny w gimnastyce, t. j. uczyć się jej mają tak, jak i chłopcy w szkołach obowiązkowo.

Samo się jednak przez się rozumie, że rodzaj gimnastyki t. j. ćwiczeń mięśniowych dla dziewcząt, jakeśmy to już po tyle kroć razy mówili, na tem miejscu, stosownie do ich potrzeb i usposobień musi też być inny i odpowiednio przeprowadzany.

Ustrój dziewcząt delikatniejszy jak chłopców, dojrzewanie szybsze, i większa daleko wrażliwość nerwowa, w ruchach mięśniowych w ogóle, a więc i w gimnastyce, znajduje wyborny środek nietylko higieniczny, ale i leczniczy.

Lekarze wiedzą o tem dobrze z praktyki, że wątłe, delikatne, zdenerwowane i osłabłe ustroje dziewcząt, powstają najczęściej z zamkniętego i małoruchowego ich życia. To jest, że ruch w ogóle, a więc i gimnastyka, należycie praktykowane, nie dopuszczają do rozwinięcia się takiego stanu i nader często skutecznie je leczą.

Jedna ze znakomitych i doświadczonych powag w tym względzie, Dr. G u e n e a u de M u s s y, wyraśnie powiada: „że wychowanie, jakie się daje młodym dziewczętom, przysposabia je tak źle do obowiązków, które spełnić muszą w przyszłości, jako kobiety i matki, iż dziwić się nie należy, że często są niezdolnemi odpowiedzieć warunkom i roli, jakie im natura wyznaczyła... Życie sedentarne, gdy młodość jest w swym rozwoju, jest przeciw wszelkim prawom natury... Jeśli edukacyja młodzieńców, zostawia wiele do życzenia pod względem higieny, o ileż są wadliwsze i szkodliwsze, drogi edukacyjne, wedle których młode dziewczęta są prowadzone“.

„Organizacyja dziewic, jest daleko delikatniejsza i wrażliwsza, odżywianie tu daleko łatwiej zakłócić się daje, dowodem czego tak częste bladaczki i niedokrewności“.

„Tu potrzeba powietrza, słońca i r u c h u daleko większa, a jednak rozwój sił fizycznych u dziewcząt, jest jeszcze więcej zaniedbany jak u chłopców, bo nawet kilka godzin rekreacyi, podczas których chłopiec jest swobodny, często dziewczętom są odjęte, przez lekcyje muzyki“.

„Jakaż korzyść, z tych wszystkich godzin życia bezruchowego?... Co się staje z tego pokolenia, tak wychowywanego? rasa zwiędła, słabowita, limfatyczna, najczęściej nie zdolna spełnić obowiązków, najważniejszych dla kobiety“.

Na słabą tą stronę, fizycznego wychowania młodzieży w ogóle, a szczególnie u dziewcząt, zewsząd w ostatnich czasach, zaczęto zwracać pilną uwagę, i brać się skrzętnie do jej poprawy. Już niejednokrotnie na tem miejscu, przytaczaliśmy liczne przykłady, podejmowanych w tym celu w różnych krajach Europy, znakomite przedsięwzięcia i kroki.

Jedno z pism lekarskich angielskich,*) niedawno pisało: „że pocieszającym jest objawem, coraz większe zwracanie uwagi, na fizyczne wychowanie dziewcząt. Szwedzka gimnastyka, znajduje uznanie ogólne, a bojaźliwe matki i przesadne ochmistrzynie, dopuszczają wiele gier i zapasów obecnie, które dawniej były proskrybowanemi. Nie ulega wątpliwości, iż obecny kierunek jest na dobrej drodze, o i l e t r z y m a n y b ę d z i e w r o z s ą d n y c h g r a n i c a c h, bo w p r o w a d z a n i e a t l e t y c z n y c h z a p a s ó w d o s z k ó ł ż e ń s k i c h b y ł o b y w i e l k i m b ł ę d e m. Lecz krótko mówiąc, codzienne wykonywanie systematycznych ćwiczeń, odda największe usługi w późniejszym życiu, przez rozwój całej budowy, i przez zapobieżenie tym zboczeniom, które tak często występują tuż po zamążpójściu. Zboczenia pojawiające się w tym okresie, wypada w ogóle odnosić do niedokładnego rozwoju, i nieodpowiedniego odżywiania“.

We Francyi, w Belgii, w Szwajcaryi, w Szwecyi i w innych krajach, wszędzie w tym kierunku działać rozpoczęto, by nie tylko chłopców, ale i dziewcząt, fizyczne wychowanie domowe i szkolne, podnieść i ulepszyć. W tym duchu też niedawno, i pruski minister oświaty się odezwał: „Że nie o to, nam iść winno głównie, czego się uczą dziewczęta nasze w szkole, ale o to, jakie zajmą w przyszłości stanowisko. Jeśli bowiem od mężczyzn żądamy, aby siły swe oddawali na usługi ojczyzny, to równie zwrócić się powinniśmy i do tych także, z których się pokolenie nowe rozwija, t. j. do kobiet. G i m n a s t y k a t y l k o d l a n i c h m u s i u w z g l ę d n i a ć z a w s z e w ł a ś c i w o ś c i k o b i e c e t. j. być nieco różną od gimnastyki dla chłopców. Życzyć sobie należy, aby naród wszedł na tę drogę, która mu przysparzać będzie, silnych i zdrowych obywateli“.

Widzimy więc, że żądania nasze, domagające się w imię higieny, ćwiczeń gimnastycznych obowiąz-

*) The Lancet 1883. II. N. 23.

kowych i w szkołach żeńskich, nie są żadną nowością, ale uznane i przeprowadzone są już w życiu po innych cywilizowanych krajach Europy, jako dobre i pożyteczne.

Gimnastyka jakeśmy to także już niejednokrotnie tu mówili, jest jednym z dzielnych środków higieniczno-wychowawczych dla młodzieży, higieny jednak w całem jej znaczeniu, nigdy zastąpić nie jest w stanie, bo ta obejmuje wszystkie warunki zdrowia, i uczy nas, jak go wzmacniać i pielęgnować mamy. Dobrze więc, że uchwała Sejmu naszego, poleca i żąda wyraźnie, by w szkołach szczególnie żeńskich, „higiena wykładaną była w sposób o ile można wyczerpujący“, tym bowiem tylko sposobem, najlepiej i najprędzej, rozszerzać i utrwalać się będą po kraju, zdrowe pojęcia higieniczne, i należyte uznanie znaczenia gimnastyki, czyli ćwiczeń mięśniowych ze względów zdrowotnych.

Ale żeby ta pożyteczna, ze wszech miar uchwała Sejmu, nauczania higieny po szkołach, o co po kilkakrotnie, uchwały naszych Zjazdów lekarzy i przyrodników polskich dopominały się, i żądał także i walny Zjazd pedagogiczny, jakoteż i petycyja, przedłożona lat temu kilka sejmowi, przez Towarzystwo lekarzy galicyjskich, mogła być w życie przeprowadzoną, należy koniecznie tam, gdzie się kształcą i przygotowują przyszli nauczyciele, t. j. w seminaryjach nauczycielskich dla szkół ludowych i w uniwersytetach dla szkół średnich, zaprowadzić obowiązkowe wykłady higieny, aby ci, którzy ją wykładać mają w sposób o ile można wyczerpujący, mogli się z nią dobrze wpierw sami zapoznać. Dotąd bowiem nauczyciele i nauczycielki, nie ucząc się sami wcale nigdzie higieny, nie mają o niej należytego pojęcia, nie tylko dla siebie, o ile ich stanowisko pedagogiczne, jako wychowawców młodego pokolenia tego wymaga, nie mogą też tem ci bardziej i drugich o ile można, wyczerpująco z zasadami jej zapoznawać“.

Obznajmianie młodego pokolenia z nauką o zdrowiu i sposobach jego pielęgnowania, zapomocą powszechnego, obowiązkowego nauczania po szkołach publicznych, jest początkiem radykalnej reformy, smutnych naszych stosunków zdrowotnych. Najlepsze bowiem poprawy i udoskonalenia instytucyj, praw i przepisów naszych sanitarnych, nie na wiele się przydadzą, t. j. nie wiele przynosić będą korzyści, jeżeli ci, dla których są one ustanowione, nie będą chcieli i nie będą nieumieli z nich korzystać.

Bo jak sam Bóg, bez dobrej woli ku temu człowieka, zbawić go nie może, tak i ludzie i społeczeństwa całe, nie potrafią także uchronić, ani powstrzymać nawet jednostki, aby zdrowiu swemu nie szkodziła i nie rujnowała go bezpotrzebnie, jeżeli sama tego chcieć nie będzie, i odpowiednio zachowywać się nie postanowi, t. j. jeżeli nie będzie miała sama, dobrej woli i dobrej świadomości ku temu.

Rozpowszechnianie się w społeczeństwie naszem, zdrowych pojęć higieny, jest i musi być nie tylko podstawą wszelkich popraw i ulepszeń stosunków naszych zdrowotnych, ale i najpewniejszym zadatkiem, że wszelkie środki ku temu wiodące, a więc i gimnastyka prawdziwie i należycie pojmowana i praktykowana będzie.

Jeżeli zdrowie było, jest i będzie, po wszystkie czasy, największym skarbem człowieka na ziemi, i najniezbędniejszym warunkiem, każdej pracy i każdej jego pomyślności, to i nauki i środki do niego wiodące, nie powinny być nigdy przez nas lekceważone, ani spychane na ostatnie miejsce, ale przeciwnie stać mają na właściwem sobie stanowisku, i otaczane być winny zawsze, troskliwością kierowników i przewodników naszych, tak w życiu jednostek, jak i społeczeństw całych.

Zarys ćwiczeń na skoczni

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy).

b) Wstecz.

1. Wyskok obunóż (II). Z rozbiegu odbiwszy się obiema nogami, lub tylko prawą nogą, opieramy się prawą ręką na przednim łęku, a wykonywając równocześnie pół obrotu w lewo, wyskakujemy obunoż do siodła, do postawy pobok, twarzą do mostka, poczem lewą za tylny łęk dochwytujemy.

1. Przeskok (Kuczka wstecz), zupełnie tak samo jednak nie wyskakujemy, lecz mocno skurczone nogi wpierw po nad siodło na prawy bok konia przenosiemy, zanim lewą ręką za tylny łęk dochwycimy, poczem na ziemię doskakujemy przodem do konia (III), lub do podporu na prawy bok konia przechodzimy (IV).

c) Z podporu tyłem.

1. Przedmach (I). W podporze tyłem, wznosimy oba kolana zamachem ku piersi, poczem na mostek zeskakujemy, tyłem do konia, lub do podporu tyłem wracamy.

2. Wyskok (II) obunóż lub jednonóż, ze silnego przedmachu wyskakujemy na konia stopami, do przysiadnej lub zasadnej postawy pobok twarzą do mostka.

3. Wsiad jednonóż (II). Prawą nogą po nad siodło przekuczamy wstecz do siadu okrakiem pobok, lub puszczając ręce do siadu poprzek, lub zmieniając chwyt rąk (zapomocą półobrotu w prawo) do siadu pobok, tyłem do mostka.

4. Półkole.

α) jednonóż okrocznie (II) prawą nogą przekuczamy wstecz, a nie siadając, przerzucamy ją po pod prawą rękę do podporu tyłem.

β) jednonóż odwrotnie: prawą nogą wstecz przekuczamy, a potem po pod lewą ręką przerzucamy, do podporu tyłem (III).

γ) obunóż: obiema nogami przekuczamy wstecz do podporu przodem. a nie zatrzymując się, obie nogi spojone i wyprężone przerzucamy po pod prawą rękę, przechodząc do podporu tyłem (III).

5. Przeskok (Kuczka tyłem), do zeskoku na ziemię (II), też z obrotami przed doskokiem, lub do podporu (II), też z $^1/_2$ obrotem do podporu tyłem (III).

Jako pokrewne należą do tej gromady:

*

aa) Woltyże klęczne: przy których zginamy nogi w kolanach wstecz, nie podnosząc je ku piersi.

1. Wyskok jednonóż lub obunoż, między ręce (I), lub zewnątrz rąk (II) do klęczki na koniu (I—II).

2 Zeskok (I). wykonywamy bez pomocy rąk wprzód (podobnie jak skok w głąb) bez lub z obrotami.

3. Poskok (II) z klęczki do postawy na koniu: zasadnej, rozkrocznej i t. p. bez i z obrotami.

bb) Woltyże chyłkiem: przy których obie nogi zginamy w kolanach i podnosimy ku piersi, lecz nie pomiędzy ramionami, lecz zewnątrz ramion tuż obok nich. Najlepiej uwydatniają się one, jeśli się przy nich opieramy oburącz lub jednorącz na jednym łęku. Przedmach (II), wyskok (II) i przeskok (III).

cc) Woltyże kuczno-kroczne, przy których jedną nogę ku piersi kurczymy, drugą zaś zupełnie wyprężoną w bok, wstecz lub wprzód wznosimy, z czego trzy sposoby woltyżowania wynikają, mianowicie: odbocznie, jeśli bokiem, zawrotnie jeśli przodem, odwrotnie, jeśli tyłem do wierzchu konia się zwracamy.

We wszystkich tych trzech sposobach ćwiczymy przedmach (II), wyskok (II) i przeskok (III).

F) Woltyże rozkroczne.

1. Przedmach: po odbiciu się od mostka, skoczywszy w podpór, wznosimy tułów do góry, a równocześnie obie nogi wyprostowane w bok rozkraczamy, poczem na mostek zeskakujemy (I), lub do podporu wracamy (II).

2. Wyskok (II) wykonywamy do postawy rozkrocznej na koniu (lewa stopa na karku, prawa na grzbiecie), ręce puszczamy i w krzyżach się prostujemy. Rękami przy wyskoku możemy się opierać:

α) oburącz: na jednym łęku (II), w siodle (II), jedną na łęku, drugą w siodle (II),

β) jednorącz: na jednym łęku (III), w siodle (III).

3. Zeskok (I — II), podobnie jak skok w głąb, wykonywamy naprzód lub w bok, bez i z obrotami w locie.

4. Wsiad (III): z przedmachu, obie nogi rozkrocznie w bok po nad konia przenosimy, ręce od łęk odrywamy, a gdy nogi już się złączyły, dochwytujemy napowrót rękami i przechodzimy do siadu spojonego pobok w siodle, tyłem do mostka.

5. Koło (IV): początek jak przy wsiadzie, lecz po dochwycie rękami, nie dosiadamy, lecz szybko obunoż wstecz przekuczamy do zeskoku na mostek, lub do podporu.

6. Przeskok (rozkroczka) (III): z przedmachu, podnosząc obie nogi w rozkroku na drugą stronę konia, odtrącamy się silnie rękami od łęków w górę i naprzód, nachylając się nieco wprzód. Doskok przy złączonych piętach tyłem do konia.

Przeskok z innymi chwytami rąk, podobnie jak u wyskoku o jeden stopień trudniejszy. Przeskoki możemy łączyć też z obrotami w locie tuż przed doskokiem na ziemię.

G) Woltyże przewrotne i przerzutne.

aa) Woltyże przewrotne.

1. Przedmach: po odbiciu się od mostka, wznosimy tułów w górę, przy skulonych krzyżach, zaś nogi spojone lub w kolanach uginamy lub wyprostowane utrzymujemy. Przedmach wykonywamy o ramionach zgiętych (I), lub prostych (II), poczem na mostek zeskakujemy, lub w podpór przechodzimy.

2. Przewrot: z przedmachu, wznosimy tułów przy skulonych krzyżach tak wysoko, byśmy dostali przewagę na prawy bok konia, w chwili tej rychło w krzyżach się wyginamy, a odtrąciwszy się silnie rękami od łęków, doskakujemy na ziemię tyłem do prawego boku konia.

Przewrot o ramionach zgiętych (III), o prostych (IV).

bb) Woltyże przerzutne.

1. Przedmach poniż (II) po odbiciu się, skacząc w podpór, wznosimy obie spojone nogi przy statecznie wygiętych krzyżach, tak wysoko wstecz, że całe ciało unosi się równolegle do ziemi, przyczem nogi zupełnie prostujemy, lub przeduda wstecz uginamy. Przedmach ten wykonywamy o ramionach ugiętych (II) lub prostych (II), poczem napowrót na mostek zeskakujemy, lub do podporu przechodzimy.

Przedmach powyż, zupełnie tak samo, tylko nogi jeszcze wyżej wstecz wznosimy (aż do stania na rękach do góry nogami) (III).

W przedmachu, nim na mostek zeskoczymy, możemy wykonywać rozmaite ruchy nóg, n. p. rozkrok wykrok, przekrzyżowanie, skurcz, rzut i t. p.

2. Przerzut: w przedmachu, wznosimy nogi coraz wyżej, przy statecznie wygiętych krzyżach, aż do stania do góry nogami na rękach, w chwili zaś, gdy otrzymujemy przewagę na drugą stronę konia, odtrącamy się rękami i doskakujemy na ziemię, tyłem do konia.

Przerzut o ramionach ugiętych (III), o prostych (IV).

(D. c. n.).

Budynek Towarzystwa gimnastycznego „Sokol“
we Lwowie.

Towarzystwo gimnastyczne „Sokoł“, zajmujące dotąd wynajęty a bardzo nieodpowiedni lokal, przy ulicy Kurkowej, w krótkim czasie przeniesie się do do własnego domu. Nie od rzeczy, sądzimy, będzie zapoznać czytelników naszych, z tą nową, przyszłą, pierwszego Towarzystwa gimnastycznego w Polsce siedzibą.

Plac, na którym stanął dom Towarzystwa, położony przy zbiegu ulic Zimorowicza i Slusarskiej zajmuje powierzchni ogólnej około 922 metrów kwadratowych. Z powierzchni tej, tylko 65 metrów kwadratowych zostawiono na podwórze, resztę zaś, to jest 857 mtr. kwadr., zostało zużyte pod budynki, mieszczące li tylko i wyłącznie lokalności, dla zakładu gimnastycznego niezbędne. Wchód główny do zakładu z ulicy Zimorowicza, prowadzi do przedsionka, z którego po kilku stopniach, wchodzi się do sieni głównej, mieszczącej w głębi schody na 1-sze piętro. Z sieni zaraz na lewo, jest wejście do szatni widnej, obszernej, 12·58 m. b. długiej, 5·84 m. b. szerokiej, przeznaczonej dla członków Towarzystwa. Z szatni dwoje drzwi szerokich, prowadzi bezpośrednio do wielkiej sali gimnastycznej 16 m. b. szerokiej, a 23.50 m. b. długiej, zajmującej zatem powierzchni 376 metrów

kwadr., to jest blisko połowę, całej zabudowanej powierzchni. Sala jest 9·40 m. b. wysoką, zajmuje więc wysokość parteru i 1-go piętra. Długością swoją, sala ciągnie się wzdłuż ulicy Slusarskiej, gdy szatnia jest od ulicy Zimorowicza położoną. W narożniku domu, pomiędzy salą a szatnią, umieszczone są schody, komunikujące bezpośrednio z obydwoma, a prowadzące na pierwsze piętro do sali po nad szatnią umieszczonej, i tejże samej co szatnia wielkości, przeznaczonej na salę szermierki. Z wielkiej sali gimnastycznej, w ścianie podłużnej, oknom przeciwległej, umieszczone są wejścia: w rogu na prawo do sieni głównej, w środku do małej sienki komunikującej z podwórzem, z której na lewo, jest wejście do wychodków, a na prawo do sieni głównej; następne drzwi prowadzą do pokoju dyrektora gimnastyki, a ostatnie drzwi w rogu na lewo, do drugiej szatni, od podwórza położonej, a przeznaczonej dla uczniów gimnastyki. Z szatni tej jest bezpośrednie wejście na podwórze, a przez małą sionkę, o której wyżej wspomniano, komunikować można z sienią główną i głównym wchodem.

Z głównej sieni na prawo, pierwsze drzwi prowadzą do lokalu, przeznaczonego na kancelaryję zakładu, złożonego z przedpokoju, dużego frontowego pokoju od ulicy Zimorowicza, i ze składu, drugie zaś drzwi, w głębi położone, prowadzą do mieszkania stróża od podwórza, złożonego z kuchni i jednego pokoju.

W głębi sieni głównej, jak na początku powiedziano, pomieszczone są obszerne trójramienne schody, prowadzące do lokali pierwszego piętra, a mianowicie: na prawo do sali szermierki, po nad szatnią dla członków pomieszczonej, o której już wyżej wspomniano; na wprost zaś i na lewo, do lokalu położonego po nad przedsionkiem, kancelaryją, mieszkaniem stróża, złożonego z przedpokoju, komunikującego także z salą szermierki, z dużego pokoju frontowego, przeznaczonego na salę obrad wydziału Towarzystwa, i z jeszcze większego pokoju od podwórza, bez właściwego dla celów Towarzystwa przeznaczenia.

Wielka sala gimnastyczna, jest bez zaprzeczenia jedną z najobszerniejszych we Lwowie, bo może pomieścić wygodnie do 500 osób, w połączeniu więc z szatnią dla członków, salą szermierki i pozostałym całym lokalem 1-go piętra, stanowić może bardzo wygodny lokal, na wszelkiego rodzaju zebrania publiczne, jak koncerta, odczyty, zgromadzenia uroczystościowe i t. p. Sala szermierki, mająca w ścianie przedziałowej od wielkiej sali, znacznej szerokości otwór, wygodnie służy za galeryję bądź to dla muzyki, bądź też dla publiczności. Lokal 1-go piętra zaś, może być użyty za bufet. Towarzystwo wynajmując lokal na podobne cele, naturalnie że zawsze tylko w czasie wolnym od ćwiczeń gimnastycznych, tak członków jak i uczniów, może mieć piękny uboczny dochód, którym przynajmniej podatki pokryć będzie w stanie.

Gmach cały jest wymurowany z wyborowej cegły, na mocnym kamiennym fundamencie. Piwnice znajdują się tylko pod szatnią, kancelaryją i mieszkaniem stróża. Posadzka parteru w całym budynku, wyniesiona jeden metr po nad poziom chodnika ulicy, zapewnia dostateczną budynkowi suchość. Dla lepszego jednak zabezpieczenia od wilgoci samej sali, pod którą nie ma piwnic, całą powierzchnię pod podłogą, w wysokości chodnika ulicy, wyłożono posadzką ceglaną na cemencie, podłoga zaś sama, ułożona jest na belkach, wspartych na umyślnie wymurowanych filarach, a cała przestrzeń pod podłogą została pustą, a urządzone przewiewy z dołu będą utrzymywać doskonałą suchość. Samo przez się rozumie się, że konstrukcyja podłogi jest tego rodzaju, że przepuszczać zimna od spodu nie będzie. Sala gimnastyczna oświetlona jest dwunastoma oknami, od ulicy Slusarskiej, z której trzy w wysokości parteru, a dziewięć w wysokości 1-go piętra. Szatnia i sala szermierki, oświetlone są każda czterema oknami od ulicy Zimorowicza. Oświetlenie wieczorne, będzie gazowe w całym lokalu. Do ogrzania właściwego lokalu gimnastycznego, użyte będą piece żelazne systemu p. Franciszka Rychnowskiego, pozostałe zaś lokalności, ogrzane będą zwykłemi kamyczkowemi piecami.

Do konstrukcyi dachu i stropu nad salą gimnastyczną, użyto drzewa i żelaza, w odpowiedniem połączeniu. Dach jest łupkiem pokryty.

Zewnętrzna strona budynku, wykończoną będzie dopiero w roku przyszłym, a to dla lepszego wyschnięcia murów.

Dodamy jeszcze dla uzupełnienia naszego opisu, że autorem projektu jest p. Halicki architekt, budowę prowadzi jako przedsiębiorca p. Albin Zagórski budowniczy, a kontrola techniczna ze strony Towarzystwa, powierzona jest p. Kazimierzowi Kułakowskiemu, inżynierowi.

J. K. J.

Sprawy towarzystw gimnastycznych zagranicznych.

Francyja. Stowarzyszenia gimnastyczne i strzeleckie. W Vincennes pod Paryżem, odbył się niedawno zjazd francuskich towarzystw strzeleckich, połączony ze strzelaniem do tarczy, o nagrodę. Zjazdowi temu przewodniczył znany prezydent „Ligi patryjotów“, Paweł Devoulede, a honorowym prezydentem, był minister wojny, generał Campenon. Towarzystwa strzeleckie we Francyi, od niedawna dopiero zaczęto skwapliwie zakładać, widząc jakie owoce wydają takie towarzystwa w Szwajcaryji, Belgii i w Niemczech.

Główną to jest zasługą Pawła Deroulede, który jeździ od miasteczka do miasteczka, od wsi do wsi i energicznie myśl swą agituje. On to był głównym inicyjatorem w zawiązywaniu towarzystw gimnastycznych, a obecnie pragnie, przeprowadzić reformę w tym kierunku, aby towarzystwa gimnastyczne, były zarazem strzeleckiemi. Pisma wszystkich odcieni, witają zakładanie Towarzystw tych z zapałem, nie wyjmując nawet reakcyjnych jak „Figaro“, bo to wszystko dzieje się pod drogiem dla wszystkich hasłem: *Pro patria*.

Ćwiczenia mięśniowe młodzieży szkolnej we Francyi. Niema wątpliwości, że ćwiczenia gimnastyczne, długie piesze wycieczki, lekcyje fechtunku i współubieganie się różnych szkół, jednych z drugiemi, na tem polu, wywrą z czasem zbawienny wpływ na organizacyję

moralną, a nie tylko fizyczną, młodzieży francuskiej. Dawniej nie mogli pojąć w Paryżu, dla czego w sąsiedniej Anglii w szkołach, więcej czasu poświęca się graniu w piłkę w orieketa, w lown-tennis'a etc. aniżeli łacinie i greczyźnie, i jak się dzieje, że mimo tego, ze szkół tych wychodzi tak wykształcona młodzież, która łacińska maxyma: mens sana in corpore sano, staje się teraz i dla wskrzeszonej, odrodzonej pedagogii, zasadniczą podstawą. Wiele jeszcze zostaje Francyi do zrobienia, aby Anglii dorównać, ale nie można zaprzeczyć, że idzie w tym samym kierunku".

Kłosy.

Szwajcaryja. Liczba towarzystw strzeleckich w Szwajcaryji przez rząd subwencyjonowanych, wynosiła w roku ubiegłym 2.400, liczących razem 107.180 członków, t. j. mniej więcej tyle, ile ma liczyć żołnierzy pospolite ruszenie związku szwajcarskiego. Subwencyje rządowe, udzielone tym towarzystwom, wynosiły przeszło 200.000 zł., nie licząc datków dla festynów strzeleckich. Pod względem liczby towarzystw w pojedynczych kantonach stoi na czele Bern z 433 towarzystwami o 17.930 członkach.

Dla uczczenia pamięci Dra Mirosława Tyrsza dzielnego naczelnika „Sokoła" pragskiego w Czechach, o którego nieszczęśliwej śmierci wspomnieliśmy w zeszłych numerach „Przewodnika", odbyło się w Pradze dnia 22. Września b. r. nadzwyczajne walne zgromadzenie „Sokoła" pragskiego.

Prezes czyli starosta Stowarzyszenia, Dr. Karol Linha, po serdecznem i gorącem przemówieniu, i podniesieniu wielkich zasług zmarłego, położonych dla Czeskich Sokołów. wniósł imieniem wydziału Towarzystwa, następujące wnioski do przyjęcia Walnemu zgromadzeniu:

1. Aby po całym kraju zbierano składki, na pomnik dla ś. p. Tyrsza.

2. Aby wdowie pani Renacie Tyrszowej i pani Katarzynie Fügnerowej (wdowie po założycielu i pierwszym prezesie Sokoła) w gmachu Sokoła dano bezpłatnie mieszkanie, a gdyby z mieszkań tych korzystać nie chciały lub nie mogły, aby im odpowiednią sumę wypłacono za nie i

3. Aby wdowie pani Renacie Tyrszowej, wyznaczono roczną pensyję 400 zł.

W poparciu wniosków tych, zabrał głos jeszcze Dr. Tomasz Czerny, dawny prezes „Sokoła", i w gorących słowach prosił zgromadzonych, aby jednogłośnie wnioski te bez rozpraw uchwalili. „Pamiętajcie bracia, kończył mowca, że duch dzielnych naszych Fügnerów i Tyrszów, bliżej jeszcze nas będzie i naszego Sokoła, gdy w przybytku jego przebywać będą ich wdowy".

I wnioski te jednogłośnie uchwalone zostały, a po oddaniu raz jeszcze czci pamięci zmarłego naczelnika swego, posiedzenie zamknięte zostało.

Sprawy gimnastyczne polskie.

Sprawa urządzenia gimnastyki dla młodzieży akademickiej w Krakowie, jak pisze „Reforma", nieraz poruszana w czytelni w ubiegłym roku szkolnym, została wreszcie w ten sposób załatwioną, że Wydział czytelni akademickiej, wynajął salę gimnastyczną na placu Franciszkańskim, na pewne godziny na swój koszt, a tylko część kosztów ponoszą członkowie, korzystający z niej. Przewodnictwa podjął się na prośbę kolegów i Wydziału p. I. Kośmiński. Obecnie zajmuje się Wydział także urządzeniem szermierki, znajdując między akademikami silne poparcie. Wspomnieć tu także należy, że Wydział w ubiegłym roku, zakupił łodzie dla użytku członków. Tak więc czytelnia akademicka, rozwinęła mimo licznych, kłopotliwych dla niej zajść w ubiegłym roku szkolnym, energiczną działalność dla ułatwienia ćwiczeń fizycznych, dotąd zaniedbanych.

Przy tej sposobności przypomnieć musimy i świetną, przedwakacyjną uchwałę i naszej lwowskiej młodzieży uniwersyteckiej, uchwałę powziętą na walnem jej zgromadzeniu, odbytem w dniu 17. Maja r. b. „że poczytuje sobie za obywatelski obowiązek, należenia do jednego w naszym kraju towarzystwa gimnastycznego „Sokoł" we Lwowie".

Rozpoczął się przecie już nowy rok akademicki, i Towarzystwo gimnastyczne nasze, także niedługo w nowej sali rozpocznie swe ćwiczenia, warto byłoby bardzo więc, aby za przykładem powyższym akademików krakowskich, i nasza też młodzież uniwersytecka, wzięła się też do urzeczywistnienia swej pożytecznej i obywatelskiej uchwały. Czas leci. A rzeczy takich odkładać nie należy.

„Wołania o stowarzyszenia gimnastyczne w stolicach galicyjskich, pisze „Gazeta Naddniestrzańska" odbiły się echem i w Drohobyczu... Zaczynają się więc niektórzy ludzie dobrej woli... krzątać około założenia filii „Sokoła" lwowskiego. Myśl ta szczytna, zasługuje na szczere i gorące poparcie obywateli tutejszych, i nie wątpimy wcale, że ojcowie miasta naszego (Drohobycza), widząc w podobnej instytucyi dobro publiczne, dobro miasta, słowem i czynem wesprą inicyjatorów. A wszystko można powiedzieć, złożyło się do łatwego zrealizowania tej myśli. Drohobycz bowiem, ma egzaminowanego nauczyciela gimnastyki, któryby chętnie, jak publicznie oświadczył, udzielał nauki gimnastyki, za mierne nawet wynagrodzenie. O salę zaś troszczyć się nie potrzeba, Magistrat bowiem, wybudował tu z funduszu gminnego gmach, aż za 16 tysięcy, który nawet gimnastycznym przezwano.... Zresztą zasiadają w radzie gminnej profesorowie i katecheci gimnazyjów, dyrektorowie szkół ludowych, którzy dobrze znają dodatnie strony gimnastyki i wiedzą, że ćwiczenia ich uczni po korytarzach, wśród prochu i kurzu, na rozwinięcie się sił fizycznych wcale dodatnio nie wpłyną. Jeżeli więc Magistrat odda gmach stowarzyszeniu, i postara się o przybory, to i uczniowie będą mogli korzystać z tychże. Stowarzyszenie zaś, zasłuży sobie na chlubę, da bowiem innym miasteczkom hasło do naśladowania, i wyrwie masy z ospałości i z zastoju. W pierwszym rzędzie, młodzież powinna tłumnie przystąpić do Stowarzyszenia, pomnąc na to, że obok usiłowań i zabiegów, ku wyrobieniu w sobie siły moralnej i umysłowej, należy również starać się o czerstwość i siły ciała....

Mamy nadzieję, że nasi inicyjatorowie nie spoczną i nie odstraszą się przeciwnościami, a zasłużą sobie na wdzięczność".

KRONIKA.

Utworzenie posady inspektora higienicznego dla szkół i zakładów naukowych, przy każdej prowincyjonalnej Radzie szkolnej, zaleciła Komisyja lekarska na Szlązku.

Dobrze by zaiste i z korzyścią zdrowia było, aby o sprawach higieny szkolnej, decydowali i sądzili raz przecie lekarze i higieniści, ale nie każdy, komu każą, lub kto ma w tem upodobanie albo gotowość, zawsze o wszystkiem wyrokowania, wedle własnego gustu i widzimisie — a więc i o sprawach zdrowotnych.

Wystawa higieniczna w Londynie tego roku otwarta, zawiera w grupie IV. t. j. w 7. klasie wszystko co się łączy z budową gmachów szkolnych, przewietrzaniem, ogrzewaniem, oświetlaniem i drenowaniem szkół, z ochranianiem od chorób zaraźliwych w szkołach, oraz z ćwiczeniami ciała uczniów.

Warszawskie Towarzystwo wioślarskie, posiada flotyllę własną wartości rs. 7.500 z górą. Flotylla ta złożona jest z 50 łodzi, z których tylko 33 jest własnością Towarzystwa, reszta zaś t. j. 17 stanowi prywatną własność pojedyńczych członków. Pomiędzy łodziami tej marynarki są jedno, dwu, cztero, sześcio, i ośmio-wiosłowe, a nadto jeszcze znajdują się dwie żaglowe i jedna parowa.

„Kilka słów o gimnastyce z powodu otwarcia ćwiczeń gimnastycznych". Pod tym tytułem tarnowska „Pogoń" umieściła artykuł przypominający raz jeszcze czytelnikom swoim, korzyści z ćwiczeń gimnastycznych wynikające, a szczególnie dla młodzieży szkolnej i ludzi, bezruchowe i umysłowe życie pędzących. Tak jak roku zeszłego, tak i tego roku, Towarzystwo „Sokoł" tarnowski, odbywać będzie ćwiczenia, a mianowicie podzieli członków na dwie kategoryje, i tak osobno odbywać będą ćwiczenia członkowie, którzy nie przestąpili roku 35, a osobno, którzy przekroczyli 35. rok wieku. Ćwiczenia odbywać się będą dwa razy na tydzień.

Medal na pamiątkę pobytu czeskiego Towarzystwa „Sokoł" w Krakowie, wybił p. Mieczysław Kurnatowski. Na jednej stronie tego medalu, widać herby Polski i Czech w Krakusowym grodzie, 16., 17 i 18 Sierpnia 1884, na drugiej zaś stronie, umieszczony jest herb miasta Krakowa, a na około napis, „Pamiątka pobytu czeskiego Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł" w Krakowie". Wykonanie tego medalu, odznacza się dokładnością i czystością rysunku. Medale te bite zostały z srebra, bronzu i z białego ołowiu.

Towarzystw gimnastycznych „Sokoł" w Czechach jest wszystkich 120, a z tych 53 towarzystwa przysłało swych deputatów do Krakowa. Miejscowości z których przybyli członkowie Sokoła są następujące: 1. Brod czeski, 2. Brod niemiecki, 3. Berno, 4. Brence, 5 Czasław, 6 Karlovy dvor, 7. Chlumec, 8. Chocen, 9 Chrudem, 10. Jaromer, 11. Iičin. 12. Ilemnce. 13. Karlin, 14. Kostelec, 15. Kromierzyrż, 16. Kutna Hora. 17. Litomyśl, 18. Litowec, 19. Lomnice, 20. Luzec, 21 Mestec Kralove, 22. Meziřyc, 23. Walos, 24. Myto, 25. Nachod, 26. Nechanice, 27. Nove město, 28. Nymbruk, 29 Hradec Kralove, 30. Ołomuniec, 31. Opoczno, 32 Pardubice, 33. Przeszow, 34. Prostejow, 35. Bolesław mł. 36. Pilzno 37. Podebrady, 38. Rakownik, 39. Sadzka, 40 Slane, 41. Skalice, 42. Smichow, 43. Tabor, 44. Telc, 45. Wieden, 46. Wroczanice, 47. Wyskow, 48 Zyčlice, 49. Lvikow, 50. Turnów, 51. Kolin, 52. Praga, 53. Beneszów,

Słuszna odpowiedź. Niemiecki publicysta E. von Gagern, rozbierając kwestyję równo-uprawnienia kobiet, postawił ją na gruncie tej zasady, że z podwyższeniem praw społecznych, musi przyjść dla kobiety i podwyższenie obowiązków społecznych Pobór mężczyzny do wojska, powinien zatem znaleść odpowiednią służbę kobiety dla kraju, i należy zaprowadzić pewien rodzaj landwery kobiecej, w którejby młode kobiety wszelkich stanów i położeń towarzyskich, odsługiwały czas pewien, jako pilnowaczki chorych, kształcąc się tak teoretycznie jak praktycznie w sztuce opatrywania chorych i rannych. W czasie wojny, tworzono by natychmiast pułki takich pomocnic lekarskich, któreby w lazaretach i ambulansach, tak służyły ojczyźnie jak mężczyzna służy jej na polu bitew. Kobiety niemieckie odpowiedziały na to, że nie cofają się przed służbą dla ojczyzny, ale od wieków już pełniły ją jako matki, dając krajowi dzieci i wychowując je moralnie.

Trudy i niebezpieczeństwa macierzyństwa, noce bezsenne przy kolebce synów, oto landwera kobieca, ze swą fizyczną nawet stroną poświęcenia, tam szczególniej, gdzie kobieta własną piersią obrońców kraju wykarmia, i to tylko powinno być obowiązkiem kobiety, przez prawa krajowe nakazanym.

Stan zdrowia nie pozwala na to niektórym, stan zdrowia, coraz to obniżający się u kobiety stanów wyższych, przez nadmierne wydelikatnienie, zbyt pieszczotliwego wychowania, przez brak ruchu i przeciążenie umysłowe nauką, której nie równoważą potrzebne ćwiczenia na świeżem powietrzu. Dawniej, gdy obyczaj prostszy i głębsze wejrzenie w przyszłe obowiązki kobiety, nakazywały jej czujniejszą gospodarność, dziewczęta już zajmowały się o tyle w tym kierunku, że nie trzeba było sztucznej gimnastyki, która dziś staje się prawie wszędzie koniecznie potrzebną, aby młode istoty wyrastały na kobiety, uzdolnione do swoich przyszłych obowiązków w rodzinie i w społeczeństwie. To więc powinnoby raczej być nakazanem kobiecie w imię jej powinności patryjotycznych".

Przyznając z redakcyją „Bluszczu", zupełną słuszność tej odpowiedzi, dodamy, że tylko źle, płytko i przewrotnie rozumiane i stosowane równo uprawnienie kobiet, może każdą inną pracę fizyczną, umysłową lub moralną kobiet, wyżej stawiać nad prace macierzyństwa, nad powołanie matki, żony, wychowawczyni młodego pokolenia, i gospodyni domu.

Wszelkie podobne koncepta równo-uprawnienia kobiet, wyzwające ich z praw i obowiązków od Boga im nadanych, upaść muszą w obec tego zdania, które największy z wodzów naszego wieku Napoleon I. powiedział, „że nie masz więcej w społeczeństwie i narodzie zasłużonej kobiety nad dobrą matkę licznej rodziny"

Welocypedyści. W Niemczech istnieją aż dwa towarzystwa welocypedystów, jedno niemieckie, drugie niemiecko-austryjackie Powstaje obecnie trzecie: Bicyklistów t. j. wyznawców systematu welocypedów dwukołowych, najnowszego wynalazku, rozpowszechniającego się szybko. O zastosowaniu bicyklów do potrzeb wojskowych, myślą nawet teraz we wspólnem ministerium wojny we Wiedniu.

Welocypedy w Niemczech, Anglii i Francyi używają wielkiej wziętości. W Paryżu przejażdżka welocypedowa, należy do najmilszych zabawek i wchodzi już na normalny etat potrzeb codziennych.

W Anglii i w Niemczech, welocypedy używane są szczególnie po wsiach, dla komunikacyi, potrzebnej w celach zawodowych: lekarz, pastor, posłaniec pocztowy, rzemieślnik wędrowny, nadzorca gospodarstwa, chętnie sobie sprawia welocyped, z którym mniej ma ambarasu, niż z koniem, a posługując się nowym narzędziem ruchu na niewielkie odległości, niedoznaje żadnego znużenia. Wysłani z Wiednia uczniowie kursów wojskowych gimnastycznych, w ciągu 5 dni na owych bicyklach najnowszego wynalazku, zrobili po niewygodnych drogach przez Semmering, i leżące

po za nim wysokości przeszło 300 kilometrów. Dzienniki wiedeńskie taki rezultat słusznie nazywają świetnym. Bicykl waży tylko 22 kilogr. (około 55 funtów) a mimo takiej lekkości posiada doskonałą wytrzymałość. Każdy jeździec wysłany w drogę z owych kursów wojskowych miał na sobie zwykły ciężar ładunku żołnierskiego, oczywiście bez broni". *(Bluszcz).*

W sprawie higieny szkolnej dla zakładów żeńskich, minister oświaty pruski, wydał niedawno rozporządzenie, w którem między innemi czytamy: „Przedewszystkiem należy zwracać baczną uwagę n a z d r o w i e d z i e c i, m a j ą o n e u c z y ć s i ę g i m n a s t y k i, a przy każdej prywatnej szkole, ma się znajdować wolne przewiewne miejsce w lecie na świeżem powietrzu, a w zimie pod nakryciem, odpowiednio ogrzana, dla zabaw podczas przestanków między godzinami. Nauka ma być udzielana w dobrze oświetlanych i przewietrzanych pokojach. Ciemnych korytarzów i wązkich schodów należy unikać...."

Może powyższy akt urzędowy, pisze z tego powodu słusznie krakowska „Reforma", skłoni Radę szkolną do rozwinięcia troskliwszej opieki nad zakładami naukowo-wychowawczemi. Przy tej sposobności odzywamy się także do miejskich urzędów zdrowia, aby także czuwali troskliwiej nad mieszkaniami, w których pobierają nauki przyszłe karmicielki i wychowawczynie nowych pokoleń".

Przyłączając się w zupełności do prośby powyższej, przypominamy, że już po kilkakroć zwracaliśmy uwagę władz i przełożonych zakładów naukowych naszych, że szczupłość klas samych i brak zupełny o w y c h w o l n y c h p r z e w i e w n y c h m i e j s c t. j. odpowiednich sal i korytarzy, nie tylko, że nie dają młodzieży możności poruszania się swobodniej i zabaw w chwilach wolnych od nauki w szkole, ale i sama nauka gimnastyki, gdzie o niej nawet pamiętają, sprowadzać się tam musi tylko do ruchów r ą k w ł a w k a c h. A czyż to nie jest czczą formą dla zadośćuczynienia tylko planowi szkolnemu?

Czyż z tego może płynąć jaka higieniczna korzyść z gimnastyki dla młodzieży?

Jak pozorne dobre wyglądanie, nie jest jeszcze dowodem zdrowia, tak i żadne formy higieniczne niezastąpią nigdy, prawdziwej higieny.

Sztuka szybkobiegania zależy głównie od rozwinięcia klatki piersiowej, im klatka jest więcej rozwinięta, tem szybkobiegacz może być wytrzymalszym. Ludzie z piersią wązką, zapadłą, na szybkobiegacza nie mają kwalifikacyi. Nadto szybkobiegacz tresuje się jak koń wyścigowy; prowadzi życie nadzwyczaj umiarkowane, i regularne. ćwiczy się w swej sztuce codziennie i wystrzega się napojów rozpalających.

Najznakomitszym szybkobiegaczem za dni naszych, jest Fryderyk Koepernik z Prus Zachodnich. Dotąd nigdy niebył zwyciężony ani w Niemczech ani w Anglii.

Przed kilku laty będąc żołnierzem w armii pruskiej, ścigał się przez sześć dni z rzędu w godzinach popołudniowych z anglikiem, (co rano odbywał ćwiczenia wojskowe) i za każdym razem był zwycięzcą. Kursa były ogromne, jeden z nich na przykład, wynosił przeszło trzy mile nasze; w nim prześcignął kawalerzystę na doskonałym koniu. Innym razem przebiegł on 2880 metrów w 11 minut, w zupełnym rynsztunku żołnierskim i wystrzeliwszy w biegu 40 razy. Natychmiast potem ścigał się z koniem i przebiegłszy 6450 metrów, pierwszy przybiegł do mety w 25 minut. Dla okazania zaś, że nie jest zmęczony, przebiegł jeszcze 3520 metrów w 11 minut.

Te nadzwyczajne rezultaty, z Fryderyka, zrobiły bohatera na wszystkich polach wyścigowych, a nawet w Anglii, gdzie sztuka szybkobiegania jest jedynym ze środków używanych w domowem wychowaniu do hartowania ciała.

Na welocypedzie z Kalisza do Poznania, przyjechał niedawno jeden odważny obywatel, który ni deszczu, ni wiatru się nie bał. Szczęściem pogoda sprzyjała tej wycieczce. Wóz tryumfalny, na którym wyjechał ów amator, był przez dni kilka wystawiony w poznańskim Bazarze.

Upominek Sokołów czeskich nadesłany panu W. Eminowiczowi, naczelnikowi straży ogniowej krakowskiej, jestto krótki miecz, jakiego używają naczelnicy straży ogniowych w Czechach.

Rękojeść jego jest rogowa, misternie wykonana na klindze wyryty złotem napis: „V. Eminovičovi k' upomince na Sokol kolinsky". Klinga sama z jednej strony jest ostrą, z drugiej tworzy piłę. Pochwa skórzana ze złoconemi brązami. Upominkiem tym bracia Czesi, wyrazili swoją wdzięczność za gościnność, jakiej doznali w Krakowie, do której nie mało przyczynił się swą energiją i ruchliwością p. W. Eminowicz.

BIBLIOGRAFIJA
dzieł treści gimnastycznej.

1. Francuzcy ministrowie wojny i wychowania, wydali teraz nowe rozporządzenia i trzy podręczniki gimnastyczne dla szkół rządowych i gminnych, a nadto wydali dzieło: „De la gymnastique Commentaires anatomiques et et physiologiques destinéc a completer le Manuel de gymnastique publique en 1884. sous les auspies des ministeres de l'instruction publique et de la guerre par les: Fery d'Esclande et A. Dally.

Dzieło to obejmuje: I. Skutki ćwiczeń. II. Postawy ciała. III. Oddéchanie przy chodzie. IV. Różne ćwiczenia i zabawy. V. Hydroterapija. VI. Przysposabianie do ćwiczeń.

2. Unterrichtsplan und Lehrziel für den Turnunterricht an den Knabenschulen in Basel. 1884.

3. Unterrichtsplan und Lehrziel für den Turnunterricht an den Mädchenschulen in Basel. 1884.

4. Turnunterricht und Jugendspiel. Breslau. 1884.

5. Das Turnen mit der Keule. Von Moritz Zethler 1884.

6. Zweiter Jahresbericht des Bonner Vereins für Körperpflege in Volk und Schule. Düsseldorf 1884.

7. Dr. Hooghe G et Em van Swieten. La canne de fer comme engin dans la gymnastique des ecoles, des societes et de chambr. Gazd. 1884.

9. Willms E. Uiber die Notwendigkeit des Mädchenturnens und die gesundheitsfördernde Verwetung der Turnhalle. 1884.

10. Gutachten Arztliches über das höhere Töchterschulwesen Elsatz-Lothringens. Im Auftrage des kaiserlichen Statthalters erstellet von einer medizinischen Sachverständigen Kommission. Strassburg 1884.

11, Koch, Heiman. Die physiologische Bedeutung der Muskelübung und das Turnen an der höheren Mädchenschule. 1884.

12. Nitsche Dr. I. Kurze Anleitung zum Zimmerturnen für Kurgäste, Rekonvalescenten, aber auch für Gesunde. Berlin 1883.

13. Korapter Dr. G. Wachstum, Körperverhältnisse und Turnen. 1884.

Treść: Gimnastyka dla dziewcząt. — Zarys ćwiczeń na skoczni. — Budynek Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł" we Lwowie. — Sprawy towarzystw gimnastycznych zagranicznych. — Sprawy gimnastyczne polskie. — Kronika. — Bibliografija.

Odpowiedzialny Redaktor **Dr. Tadeusz Żuliński.** I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ".